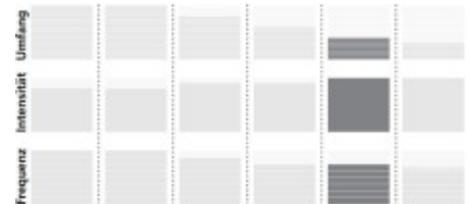


# Wettkampfvorbereitung: Zwei Wochen vor der Leistung

Die Trainingseinheiten zeichnen sich nun durch maximale Intensitäten aus, welche sehr nahe am Wettkampfmuster sind.

Der Trainingsumfang wird auf viele kurze Trainingseinheiten verteilt. So ist in diesen Einheiten auch möglich, die geforderte maximale Intensität zu liefern.



Entwicklung des Trainingsumfangs, der -intensität und der -frequenz in den letzten 6 Wochen vor einem Wettkampf. Auf Bild klicken zum Vergrössern.

## Trainingsumfang: 8 Stunden

Der Trainingsumfang ist jetzt gering. Der Trainingsumfang ist im Vergleich zur Woche 06 um ca. 60 % reduziert worden: Kurze Distanzen, lange Pausen, wenige Wiederholungen, kurze Trainingseinheiten.

## Trainingsintensität: 100 %

Die Intensität muss nun maximal sein: Maximal schnell.

## Trainingsfrequenz: 6 Einheiten

Keine Reduktion der Trainingsfrequenz mehr. Die Trainingseinheiten müssen aber sehr kurz sein.

## Sprint

Die Laufzeiten im Training sollen dir und deinem Trainer ein Gefühl für deinen Formstand geben. Sich zurückhalten und schonen ist jetzt fehl am Platz.

## Kraft

<b>Kraft</b>	<b>Umfang</b>	hohe Kniebeuge 4 x 3 x  1 x pro Woche
	<b>Intensität</b>	90–100 %
<b>Sprungkraft</b>	<b>Umfang</b>	4 x 5 Laufsprünge
	<b>Intensität</b>	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).

<b>Maximale Schnelligkeit</b>	<b>Umfang</b>	3 x 30m fliegende Läufe mit 30m Zugunterstützung (Speedy)
	<b>Intensität</b>	100 % Pausen: 8–10 Min.
<b>Beschleunigung</b>	<b>Umfang</b>	3 x 30m ab Block
	<b>Intensität</b>	95–100 % Pausen: 6 Min.
<b>Anaerob – laktazide Laufprogramme</b>	<b>Umfang</b>	120 m – 80 m – 120 m
	<b>Intensität</b>	95–100 % Pausen: 2–16 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Mach auch im Krafttraining genügend lange Pausen. Das Arbeiten mit hohen Lasten beansprucht das Nervensystem extrem und ist somit auch «Kopfarbeit».

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

## Hinweise

Die Entwicklung des Kraft- und Sprungkrafttrainings wurde im Beispiel auf je eine Kernübung (Kniebeugen, Laufsprünge) reduziert.

Das **Krafttraining** einer Siebenkämpferin beinhaltet weitere Übungen (z.B. Reisskniebeugen, Umsetzen/Reissen, Bankdrücken, Pullover, usw.)

Da bei den beschriebenen Trainingsmethoden mit grossen Lasten gearbeitet wird, muss das Technikmuster der Kraftübungen sehr gut ausgebildet sein

Das **Sprungkrafttraining** einer Siebenkämpferin beinhaltet weitere Übungen (z.B. Einbeinsprünge, Kastensprünge, Wadensprünge, Hürdensprünge, usw.)

Die Übungen des Sprungkrafttrainings müssen technisch gut ausgebildet sein. Zudem muss der Bewegungsapparat vorgängig für die hohen Belastungen verträglich gemacht werden.

---

Quelle: Adrian Rothenbühler, Trainerbildung Schweiz, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**